

## LUNES

1 Patatas a la Riojana  
Bacalao a la romana  
con ensalada del tiempo  
Fruta fresca

8 Puré de verduras  
Lacón a la Gallega  
(patata cocida)  
Fruta fresca

15 VACACIONES

22 VACACIONES

29 Arroz a la cubana  
(huevo cocido)  
Salchichas frescas  
de ave con ensalada  
del tiempo  
Fruta fresca

## MARTES

2 Crema vichy  
Ternera guisada  
a la jardinera  
Fruta fresca

9 Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta fresca

16 VACACIONES

23 Macarrones  
con tomate  
Caballa con  
ensalada verde  
Melocotón en almíbar

30 Lentejas  
castellanas  
Merluza al horno  
en salsa verde  
Fruta fresca

## MIÉRCOLES

3 Lentejas caseras  
Pollo asado  
en pepitoria  
Fruta fresca

10 Espaguetis  
con tomate  
Merluza al horno  
en salsa de manzana  
con zanahoria  
Fruta fresca

17 VACACIONES

24 Purrusalda (patatas,  
puerro y bacalao)  
Albóndigas al horno  
en salsa jardinera  
Fruta fresca

## JUEVES

4 Arroz con tomate  
Salmón horneado a la  
naranja con verduritas  
Fruta fresca

11 Judías blancas  
con verduritas  
Huevos con  
bechamel y  
ensalada del tiempo  
Profiteroles

18 VACACIONES

25 Judías verdes  
con tomate  
Tortilla de patata  
y atún con ensalada  
de colores  
Fruta fresca

ABRIL  
2019

## VIERNES

5 Alubias pintas  
estofadas  
Tortilla de patata  
con ensalada de colores  
Yogur

12 VACACIONES

19 VACACIONES

26 Sopa de cocido  
Cocido completo  
Yogur

ausolan  
COCINAS  
CENTRALES

Hidra. car.: 51% - Proteínas: 18%  
Grasas: 31% - Kcalorías: 670  
Ca.: 175 mg Vit.A: 378 µg -  
Fe.: 5,1 mg G.sat: 3,9 %

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 17%  
Grasas: 32% - Kcalorías: 685  
Ca.: 190 mg Vit.A: 3 60 µg -  
Fe.: 3,5 mg G.sat: 3,6 %

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 16%  
Grasas: 32% - Kcalorías: 686  
Ca.: 187 mg Vit.A: 432 µg -  
Fe.: 3,9 mg G.sat: 3,5 %

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 17%  
Grasas: 32% - Kcalorías: 685  
Ca.: 190 mg Vit.A: 3 60 µg -  
Fe.: 3,5 mg G.sat: 3,6 %



## MENUS IN ENGLISH

- 1 **L** - Stewed potatoes - Breaded cod with seasonal salad - Fresh fruit
  - 2 **M** - Carrots cream - Stewed veal in gardener sauce - Fresh fruit
  - 3 **X** - Homemade lentils - Roast chicken in pepitoria sauce - Fresh fruit
  - 4 **J** - Rice with tomato - Baked salmon in orange sauce with vegetables - Fresh fruit
  - 5 **V** - Stewed pinto bean - Potato omelet with colors salad - Yogurt
- 
- 8 **L** - Pureed vegetables - Galician shoulder ham with potatoes - Fresh fruit
  - 9 **M** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
  - 10 **X** - Noodles with tomato - Baked hake in apple sauce with carrots - Fresh fruit
  - 11 **J** - White beans with vegetables - Eggs with bechamel and seasonal salad - Cream-puff
  - 12 **V** - Holidays
- 
- 15 **L** - Holidays
  - 16 **M** - Holidays
  - 17 **X** - Holidays
  - 18 **J** - Holidays
  - 19 **V** - Holidays
- 
- 22 **L** - Holidays
  - 23 **M** - Macaroni with tomato - Mackerel with green salad - Peach in syrup
  - 24 **X** - Stewed potatoes with cod - Baked meatballs in gardener sauce - Fresh fruit
  - 25 **J** - Green beans with tomato - Potato and tuna omelet with colors salad - Fresh fruit
  - 26 **V** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 
- 29 **L** - Rice with tomato and boiled eggs - Fresh sausages with seasonal salad - Fresh fruit
  - 30 **M** - Castilians lentils - Baked hake in green sauce - Fresh fruit

## QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **L** - CONSOMÉ - HUEVO FRITO CON ENSALADA - FRUTA
  - 2 **M** - ENSALADA DE PASTA - PESCADILLA AL HORNO CON VERDURAS - FRUTA
  - 3 **X** - JUDÍAS VERDES - FILETE DE CERDO CON PATATA - FRUTA
  - 4 **J** - ENSALADA MIXTA - PECHUGA DE PAVO CON CHAMPIÑÓN - FRUTA
  - 5 **V** - SOPA DE ESTRELLAS - EMPERADOR CON RODAJAS DE TOMATE - FRUTA
- 
- 8 **L** - ENSALADILLA RUSA - LUBINA AL HORNO - FRUTA
  - 9 **M** - CREMA DE CALABAZA - TORTILLA FRANCESA DE ATUN CON ENSALADA - FRUTA
  - 10 **X** - ACELGAS - FILETE DE TERNERA CON PATATAS - FRUTA
  - 11 **J** - ENSALADA MIXTA - BACALAO CON TOMATE Y PATATA - FRUTA
  - 12 **V** - VACACIONES
- 
- 15 **L** - VACACIONES
  - 16 **M** - VACACIONES
  - 17 **X** - VACACIONES
  - 18 **J** - VACACIONES
  - 19 **V** - VACACIONES
- 
- 22 **L** - VACACIONES
  - 23 **M** - HUEVOS AL PLATO CON PISTO Y PATATAS - FRUTA
  - 24 **X** - SOPA DE ARROZ - GALLO AL HORNO CON VERDURAS - FRUTA
  - 25 **J** - ENSALADA MIXTA - FILETE DE POLLO CON TOMATE NATURAL - FRUTA
  - 26 **V** - PURE DE VERDURAS - PALOMETA CON TOMATE - FRUTA
- 
- 29 **L** - BRÓCOLI CON PATATA - LENGUADO CON ENSALADA - FRUTA
  - 30 **M** - CREMA DE PUERRO - TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA - FRUTA



## MENÚ ESCOLAR



**Abril 2019**

**Menú Escolar**

C/ Montevideo, 10 - Nave A - 28806 Alcalá de Henares - Madrid  
 Tel.: 91 830 04 26 - Fax.: 91 830 05 56 - Email: cocentrales@coconcentrales.es  
 Nº Registro Sanitario: 26.01783/M